



MITTEILUNG DER FACHKLINIKEN  
RINGGENHOF UND HÖCHSTEN,  
DER TAGESREHABILITATIONEN,  
DES FÖRDERKREISES UND DER  
GESCHÄFTSFÜHRUNG

AUSGABE 3 | 2017

# DER RINGBOTE

Wieder besondere  
Begegnungen bei den  
Jahresfesten

Mal so gesagt – Neue  
Kolumne des Förderkreises

Lachen ist die beste Medizin



Die Ziegler'schen 

## INHALT

### Geschäftsführung

Editorial ..... 2

### Förderkreis

Mal so gesagt  
Impressum ..... 3

### Förderkreis

Neues aus der Vorstandschaft  
..... 4 + 5

### Suchthilfe

Zur Musik meines Lebens tanzen  
..... 6

### Suchthilfe

Rede ich über meine Suchterkrankung?  
..... 7

### Suchthilfe

Blick von außen ..... 8

### Suchthilfe

Abschied von Dr. Klaus-Dieter Lehmann  
..... 9

### Fachklinik Ringgenhof

Doppeldiagnose ..... 10 + 11

### Tagesreha Ulm

Lachen ist die beste Medizin ..... 12 + 13

### Tagesreha Ravensburg

Schachmatt am 50. Geburtstag ..... 14

### Suchthilfe

Ergebnisse Fragebogen ..... 15

### Förderkreis

Protokoll Mitgliederversammlung  
..... 16 + 17

### Neues von Deuß

..... 18 + 19

### Elf Fragen an Friedemann Manz

..... 20

Liebe Leserinnen und Leser,

ich grüße Sie herzlich und möchte Sie einladen, im neuen Ringboten ausgiebig zu schmökern. Mit einem stolzen Umfang von zwanzig Seiten haben wir für Sie eine Fülle an vielfältigen Informationen aufbereitet, die – so hoffen wir – auch diesmal auf Ihr Interesse stoßen werden. Oder auch Erinnerungen wach werden lassen. Zum Beispiel an die Jahresfeste im Juni, die jedes Jahr auf's Neue für alle Beteiligten ganz besondere Anlässe sind. Es gebe keine größere Motivation für die tägliche Arbeit, als die Rückmeldungen der ehemaligen Patienten, sagte Dr. Christine Göhring-Premier zu Beginn der Veranstaltung an der Fachklinik Höchsten. Damit spricht sie wohl für das gesamte Kollegium an den beiden Fachkliniken. Genau so wie die ehemaligen Patientinnen und Patienten haben auch sie den dritten Samstag im Juni unübersehbar in ihren Terminkalendern markiert. An dieser Stelle sei nochmal ein herzliches Dankeschön ausgesprochen an alle, die diesen Tag – und auch den Abend der Begegnung tags zuvor – wieder möglich gemacht haben.

Zuversicht vermittelt auch der Beitrag von Dr. Annett Höse, in dem sie unter anderem der Frage nachgeht, ob Lachen wirklich die beste Medizin ist. Es scheint sich tatsächlich zu lohnen, den Unebenheiten des täglichen Lebens mit einer heiteren Gelassenheit zu begegnen. Heiter und gelassen hat sich nach fast dreißig Jahren Tätigkeit bei der Zieglerschen Suchthilfe Dr. Klaus-Dieter Lehmann in den Ruhestand verabschiedet. Wir danken ihm für sein großes Engagement, wünschen ihm alles erdenklich Gute und eine erfüllte Zeit.

Herzlich willkommen heißen möchte ich an dieser Stelle unseren Kolumnis-



ten Martin Baumgardt. Der ehemalige Ringgenhof-Patient wird – so wie es sich für einen Kolumnisten gehört - seine Meinung gänzlich unabhängig kundtun, die gewählten Themen vergleichsweise „unverblümter“ und „spitzer“ angehen. Mit dem Ziel, einen Dialog mit der Leserschaft entstehen zu lassen. Sie, liebe Leserinnen und Leser, sind also aufgefordert, Ihre Meinung zu sagen bzw. zu schreiben. Nah dann – freuen wir uns auf einen lebhaften Dialog mit Ihnen....

Nach kurzer schwerer Krankheit ist unser langjähriger Mitarbeiter Egon Dicht verstorben. Er hinterlässt nicht nur bei seiner Familie, sondern auch bei den Zieglerschen eine große Lücke. Unsere Gedanken sind bei seinen Angehörigen. Wir werden ihn so in Erinnerung behalten, wie wir ihn über all die Jahre gekannt haben: höchst zuverlässig, allseits beliebt und geschätzt von seinem gesamten Umfeld.

Es grüßt Sie herzlich

**EBERHARD GRÖH**

*Geschäftsführer*

*Geschäftsbereichsleiter Suchthilfe*

## MAL SO GESAGT...

**Moin zusammen! Nicht erschrecken! Auf der Seite des Förderkreises wird in der nächsten Ausgabe diese kleine Kolumne stehen. Subjektiv, hoffentlich inspirierend, manchmal nachdenklich oder zum Schmunzeln! Das große Thema ist die Sucht, aber aus allen Lebenslagen. Ich selbst war 2004 auf dem Ringgenhof!**

Alle Jahre wieder, das Jahresfest! Die Dauerabstinenten, zum Teil mit dem persönlichen Heiligenschein versehen, treffen auf aktuelle Patienten. Dialog – erstmal schwierig. Die ‚Neuen‘ haben noch keinen Plan, die Alten beseelen sich an Vergangenen! Dazwischen: Therapeuten, Angehörige, Offizielle der Zieglerschen und gelegentlich Neugierige. Komplizierte Vorträge (dienen auch gerne mal als karrierefördernde Plattform) wechseln sich ab mit Ehrungen für Erreichtes. X- Jahre trocken – für jeden neuen Patienten wird der geehrte Opa zum Scheinriesen Tur Tur. Die Küche hat gezaubert – über dem Gelände schwebt der Duft von stolzer Zufriedenheit mit Apfelsaftschorle und roter Wurst.

Der Abend davor. Trockene erobern die Stuhlkreise: Der Abend der Begegnungen – Patienten treffen auf Ehemalige. Eine schöne Tradition. Ich saß da auch mal. Schon ein wenig auf dem Ringgenhof eingewöhnt; am Baum der Erkenntnis wuchsen die ersten Blätter. Dann saß er da – der Abstinenz-Prof. Zu dem, was ich in der Therapie erfahren hatte, kam jetzt noch ein großes Bündel Lebensweisheit. Und so langsam kamen die Fragen aus dem Kreis der Bleichgesichter. Die routinierten Antworten machten einem schnell die Alternativlosigkeit des zukünftigen Handelns klar.

Dieses Jahr war ich auch wieder dabei und freute mich auf die Zeit in den Gruppen. Manchmal habe ich das Gefühl, mir hilft es mehr als den Kollegen. Blickt man doch plötzlich wieder ganz tief in den Schlund der Sucht. Abschreckung pur! Die Fragen, damals wie heute: Wie bist du mit deiner Sucht umgegangen? Hast du das Jemandem erzählt? Wie bist du damit im Job oder Bekanntenkreis umgegangen? Patentrezepte gibt es keine – so schlau bin ich nach 13 Jahren Abstinenz immerhin geworden. Ich selbst bin immer sehr offen mit meiner Sucht umgegangen, ohne sie allerdings wie eine Monstranz vor mir her zu tragen. Meine Idee dazu ist: Wenn viele Leute wissen, dass ich nichts trinken darf, dann werden die auch ein wenig auf mich aufpassen. Das hat bis jetzt gut funktioniert.

Jetzt haben sich auch die Zeiten geändert. Es ist heute normal, nichts zu trinken. Wenn man den Alkohol ablehnt, wird man schon längst nicht mehr dumm von der Seite angemacht. Im Gegenteil, oft wird auch offen gefragt, und es entspinnt sich ein interessantes Gespräch.

Auch Prominente bekennen sich jetzt offener zu Ihrer Sucht: Martin Schulz, Udo Lindenberg – fast wöchentlich kommt ein neues Outing.

Geht das bei Promis besser als bei uns Realos? Hilft die Offenheit oder schadet sie eher? Ich bin auf Eure Meinungen gespannt! Wenn Ihr wollt, schreibt mir, auf Facebook unter Deichvogt Hauke Haien, oder per Mail unter hauke-haien@gmx.net.

Tschüss zusammen und bis zum nächsten Mal Euer

**MARTIN BAUMGARDT**

### Impressum:

#### DER RINGBOTE:

Das Magazin des Geschäftsbereiches Suchthilfe, der Die Zieglerschen – Nord - gemeinnützige GmbH und –Süd - gemeinnützige GmbH und des Förderkreises Suchthilfe der Zieglerschen e.V.  
September 2017, Nr. 3  
Auflage: 1.800 Stück

#### HERAUSGEBER:

Die Zieglerschen -Süd- gem. GmbH, Geschäftsbereich Suchthilfe, vertreten durch Eberhard Gröh, Geschäftsführer, Kunden und Mitarbeitende des Geschäftsbereiches Suchthilfe der Zieglerschen e.V., vertreten durch Jürgen Ziegele, 1. Vorsitzender

#### ERSCHEINUNGORT:

Wilhelmsdorf

#### ERSCHEINUNGSWEISE:

Vierteljährlich  
Der Ringbote ist die Zeitschrift für ehemalige und derzeitige Patientinnen und Patienten, Freunde, Förderer, Kunden und Mitarbeitende des Geschäftsbereiches Suchthilfe der Die Zieglerschen

#### EINHEFTER:

Überweisungsformular für Beitrag/Spende  
Der Jahresbeitrag für den Förderkreis beträgt 15,- €

#### UNSER SPENDENKONTO:

Förderkreis Suchthilfe der Zieglerschen  
Kreissparkasse Ravensburg  
IBAN DE34 6505 0110 0080 8044 46  
BIC SOLADES1RVB

#### REDAKTION:

Rebekka Barth (verantwortlich);  
Maria Keller, Martin Kunze, Peter Deuß,  
Martin Damm, Ursula Burkhart, Dr. Annett Höse,  
Anita Metzler-Mikuteit, Annette Scherer, Andrea Stöhr

#### AUTOREN DIESER AUSGABE:

Eberhard Gröh, Anita Metzler-Mikuteit, Sabine Lorber,  
Dr. Annett Höse, Michaela Puoff- Luger, Peter Deuss,  
Friedemann Manz, Martin Baumgardt

#### ANSCHRIFT DER REDAKTION:

Die Zieglerschen  
-Süd- gem. GmbH  
Geschäftsbereich Suchthilfe  
Maria Keller  
Saalplatz 4  
88271 Wilhelmsdorf  
Telefon (07503) 920 - 112  
Telefax (07503) 920 -117  
E-Mail: keller.maria@zieglersche.de  
für alle Fragen zum Ringboten

#### GRAFISCHES KONZEPT, SATZ, PRODUKTION UND DRUCK:

Druck+Design Gebhart-Renz OHG,  
88281 Unterankenreute,  
Gestaltung: Ute Schwarz  
www.druckdesign-gebhart.de

*Titelbild: Anita Metzler-Mikuteit*

# AKTUELL

## AUS DER VORSTANDSCHAFT

### Liebe ehemalige und derzeitige Patientinnen und Patienten, liebe Freunde und Förderer, sehr geehrte Damen und Herren,

am 17. Juni war es wieder soweit. Pünktlich um zehn Uhr begann das Jahresfest in Bad Saulgau. Das Foyer war erfüllt mit Lachen, herzlichen Umarmungen und zahlreichen Hallos. „Schön, dich zu sehen“ oder „Wie geht es dir heute?“ war hier und da zu hören. Da ich etwas später von der Mitgliederversammlung auf dem Ringgenhof kam, hat mich dieses Gefühl empfangen und den ganzen Tag getragen. Es ist ein wunderbares Gefühl, zu spüren und zu sehen, wie viele Frauen jedes Jahr dankbar und zufrieden an die Stätte ihrer „Wiedergeburt“ zurückkehren. Es hat mich zutiefst berührt, wenn ich in einzelnen Gesprächen von der Not und dem Leid einiger Frauen erfahren habe. Zum Schluss kam aber immer wieder zum Ausdruck, dass sie es geschafft haben, froh und stolz sind und gerne ihre Erfahrungen an die jetzigen Patientinnen weiter geben. Dies bringt mich nun zum Abend der Begegnung, der meines Erachtens ein wichtiger Bestandteil des Jahresfestes geworden ist.

Dieser Freitagabend vor dem Jahresfest ist einzigartig. Ehemalige Patientinnen und deren Angehörige treffen sich mit derzeitigen Patientinnen in Kleingruppen und erzählen von sich, wie es weiterging nach der Therapie und wie viel Energie am Anfang dazu gehört, sich selbst zu sagen: „Ich versuche, mein Leben ohne Suchtmittel in Griff zu bekommen – und das Tag für Tag“. Die Angehörigen erzählen von ihrer Not und Ahnungslosigkeit in Bezug auf die Krankheit, von ihrem „damaligen“ Familienleben und ihren Gefühlen gegenüber ihrer Partnerin. Viele der Fragen kommen von ganz „unten“ an die Oberfläche, ebenso die Antworten. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass ein Abend der Begegnung durchaus sehr emotional und auch informativ sein kann. All denen, die als Ehemalige einen freien Freitagabend in den Dienst der Sucht gestellt haben, nochmals ein herzliches Dankeschön. Und dann ist da noch die Ehrung für langjährige Abstinenz. Dieser Programm-Punkt ist etwas ganz Besonderes, den ich an dieser Stelle einmal hervorheben möchte. Klar ist das erste Jahr nach der Therapie das schwierigste, aber jedes Jahr bringt uns ein Stück weiter in die zufriedene Abstinenz. Dieses Jahr

konnte ich viele Patientinnen ehren, von einem Jahr bis zu 42 Jahren Abstinenz. Die Patientin mit dieser unglaublich langen Zeit der Abstinenz war es uns wert, zu applaudieren und zu sehen, dass es sich lohnt. Als Anerkennung für die Abstinenz gab es dieses Jahr eine Kerze, hergestellt, bearbeitet, verziert in den Regenbogenfarben von den derzeitigen Patientinnen. Hierzu möchte ich Euch an dieser Geschichte teilhaben lassen.

### Die Angst der Kerze

Eines Tages kam ein Zündholz zur Kerze und sagte: „Ich habe den Auftrag, Dich anzuzünden.“ „Oh nein!“ erschrak da die Kerze, „nur das nicht, wenn ich brenne, sind meine Tage gezählt! Niemand mehr wird meine Schönheit bewundern!“ und sie begann zu weinen. Das Zündholz fragte: „Aber willst Du denn dein Leben lang kalt und hart bleiben, ohne je gelebt zu haben?“ „Aber brennen tut doch weh und zehrt an meinen Kräften“, schluchzte die Kerze unsicher und voller Angst. „Das ist schon wahr“, entgegnete das Zündholz. „Aber das ist doch auch das Geheimnis unserer Berufung: Wir sind berufen, Licht zu sein. Was ich tun kann, ist wenig. Zünde ich Dich aber nicht an, so verpasse ich den Sinn meines Lebens. Ich bin dafür da, das Feuer zu entfachen. Du bist die Kerze. Du sollst für andere leuchten und Wärme schenken. Alles was Du an Schmerz und Leid und Kraft hingibst, wird verwandelt in Licht. Du gehst nicht verloren, wenn du Dich verzehrst. Andere werden dein Feuer weitertragen. Nur wenn Du Dich versagst, wirst Du sterben.“ Da spitzte die Kerze ihren Docht und sprach voller Erwartung: „Ich bitte Dich, zünde mich an.“

Fazit: Ich muss gestehen, manchmal geht es mir wie der kleinen Kerze. Dann erscheint mir mein Leben so anstrengend, ich fühle mich erschöpft und würde mich am liebsten nur verkriechen. Aber zum Glück ist da auch noch das Zündholz in mir, das mir Mut macht und mich ermuntert, die Erwartungen runter



© deyveone - Fotolia.com

## WIR BEGRÜßEN UNSERE NEUEN MITGLIEDER IM FÖRDERKREIS:

Hubert Gerth | Gunther Stephan | Detlev Freyer | Joachim Klaiber  
Katallin Bèke | Michael Stäcker | Andrea Stöhr mit Therapie-  
hund Finnegan | Karo Zacherl

Herzlich Willkommen

zu schrauben und auf das zu vertrauen, was kommt. Auf einmal merke ich, wie ich sowohl Feuer entfachen als auch brennen kann. Ich muss es nur wollen und darf mich nicht klein und schwach fühlen. Diese Erfahrung des Wärmegebens und Wärmeempfangens ist so

bereichernd, dass ich gestärkt weiter ein Stück meines Weges gehen kann, bis die Flamme mal wieder erlischt. Aber auch dann weiß ich: Das Zündholz, um sie wieder zu entfachen, liegt in mir. Das gibt mir Zuversicht für mein Leben.

In diesem Sinne wünsche ich Euch, dass Ihr immer in Gedanken ein Streichholz bei Euch tragt und es im Notfall schnell entzünden könnt.

Herzlichst

Den Förderkreis erreichen Sie unter: [foerderkreis-suchtkrankenhilfe@zieglersche.de](mailto:foerderkreis-suchtkrankenhilfe@zieglersche.de) oder unter Telefon 07503 / 920165 (Anrufbeantworter).  
[www.foerderkreis-suchtkrankenhilfe.de](http://www.foerderkreis-suchtkrankenhilfe.de)

KONTAKT



**SABINE LORBER**  
2. Vorsitzende Förderkreisvorstand

## DER ABEND DER BEGEGNUNG



### Aus der Sicht eines vierbeinigen Therapeuten namens Finnegan

Oh... sind ja ne ganze Menge Männer da... Das ist aber nett – einer gibt mir Wasser, und wir gehen zusammen in einen großen Raum. Mein Frauchen und mein Chef und ein zweites Paar mit noch einem Mann sitzen im Kreis und erzählen sich von schweren Zeiten. Und Neuanfängen und Beziehungen und... – ach, ich geh mal schauen, wer mich braucht... Mmh so eine Streicheleinheit tut gut... Ja – jetzt spüre ich es, mein Streichelopfer entspannt sich. Alles klar, dann geh ich mal weiter. Ah – da drüben, ich glaube, der nette junge Mann braucht mal Ablenkung. Die reden alle über sehr emotionale Dinge, und das strengt die Menschen immer so an...

Ich schau mal, wen ich da noch überreden kann, sich mit mir zu beschäftigen. Ich seh schon – da... ein ganz schwerer Fall. Jetzt probiere ich es schon zum xten mal, ah – ich weiß schon, wie ich ihn dazu bringe, mich zu streicheln, ich schmeiß mich auf den Rücken und versuchs mit allen vier Pfoten... Oooh... schön, es hat mal wieder geklappt, das tut so gut, gestreichelt zu werden...

Und schön war's – jetzt bin ich aber ganz doll geschafft, eineinhalb Stunden wurde ich jetzt gestreichelt und geknuddelt und alle konnten sich mit meiner Hilfe entspannen. Toll – es hat mir richtig Spaß gemacht!

**ANDREA STÖHR**  
(Frauchen von Finnegan)

## FRIEDRICH WILHELM HEUSINGER

Es ist eine Ferne, die war, von der wir kommen. Es ist eine Ferne, die sein wird, zu der wir gehen.

*Johann Wolfgang von Goethe*

Im Jahr 1991 machte Friedrich Wilhelm Heusinger eine Therapie auf dem Ringgenhof. Leider verstarb unser ehemaliger Patient im Alter

von 77 Jahren. Wir werden sein Andenken bewahren, unser Mitgefühl gilt seinen Hinterbliebenen.

## ZUR MUSIK MEINES LEBENS TANZEN

Für die ehemaligen und derzeitigen Patientinnen und Patienten der Fachkliniken Höchsten und Ringgenhof ist der dritte Samstag im Juni Jahr für Jahr ein ganz besonderes Datum. Dann nämlich sind sie alle eingeladen, in den jeweiligen Einrichtungen anlässlich der Jahresfeste gemeinsam zu feiern und einen Tag zu erleben, der geprägt ist von Gesprächen, vielfältigen Informationen und nicht zuletzt von großer Wiedersehensfreude. Eine wichtige Rolle spielen an dem Wochenende auch die Ehrungen ehemaliger Patienten für langjährige Abstinenz.



Dr. Christine Göhring-Premier, Dr. Klaus-Dieter Lehmann, Stefanie Maier und Irmhild Nething bei der Begrüßung der Gäste. Foto: Anita Metzler-Mikuteit

„Viele von ihnen haben lange Anfahrtswege auf sich genommen“, sagte Dr. Christine Göhring-Premier bei der Begrüßung der Gäste im Foyer der Fachklinik Höchsten, „umso mehr freut es uns, dass sie alle gekommen sind“. Es sei jedes Mal eine Freude, zu erleben, „dass unsere Arbeit Früchte trägt“. „Es gibt keine größere Motivation für uns als diese Erfahrungen und ihre positiven Rückmeldungen“, so die Chefarztin.

■ „Es ist schon etwas Besonderes für uns, wenn mehrere hundert ehemalige Patienten und deren Angehörige aus den unterschiedlichen Therapie-Jahrgängen jedes Jahr an den Ort ihrer „Umkehr“ in ein gesundes Leben zurückkommen – darunter Patienten mit bis zu 50-jähriger Erfahrung in einem suchtfreien, abstinenter Leben“, erklärte Thomas Greitzke.

■ Dass die Arbeit des Förderkreises der Suchthilfe der Zieglerschen unverzichtbar ist, verdeutlichten die Beiträge aus Bad Saulgau und Wilhelmsdorf von Sabine Lorber, der zweiten Vorsitzenden des Förderkreises und von Jürgen Ziegele, dem ersten Vorsitzenden. Beide erinnerten an die unzähligen Projekte, die der Verein bislang erfolgreich umgesetzt hat.

■ Der Festvortrag von Dr. Klaus-Dieter Lehmann darf als ein Höhepunkt des Tages bezeichnet werden. „Der Tanz der Abstinenz“ – schon der Titel ließ erahnen, dass es im Verlauf nicht wenige neue Denkanstöße geben würde.

Der Referent, der in wenigen Wochen in den Ruhestand gehen wird und davor fast 30 Jahre an den Fachkliniken Ringgenhof und Höchsten tätig war, ließ auch Privates mit einfließen, erzählte von seinem „Schoko-Süchtle“, aber auch davon, dass es in seiner Herkunftsfamilie Suchterkrankungen gab. „Vielleicht bin ich auch deswegen hier gelandet“, so Dr. Lehmann, der keinen Hehl daraus machte, dass er das Wort „Abstinenz“ nicht sonderlich mag. Vor allem deshalb, weil es so negativ belegt ist. Deshalb müsse es „entstaubt und aufpoliert werden“. Er ist davon überzeugt, dass es nicht genügt, sich von den Suchtmitteln fernzuhalten. Dann packte er eine kleine Handwaage aus und verdeutlichte damit symbolisch die möglicherweise entstehenden Ambivalenzen. „Ich kann Kompromisse schließen und statt harter Drogen Kräutermischungen nehmen“, fuhr er fort, „aber das funktioniert nicht, ich brauche eine klare Haltung“. Was wiederum zu der Frage

führt, was auf die Waage gelegt werden muss, um zu einer klaren Entscheidung zu kommen. Mit der Abstinenz sei es wie mit der Ehe. Man könne sich nicht auf eine „dauernde Verliebtheit verlassen“. „Wenn ich nicht am Hochzeitstag anfangen, an der Beziehung zu arbeiten, dann schaffe ich es nicht“, so Dr. Lehmann. Es brauche „Leidenschaft und Präsenz“, um die Abstinenz so zu lieben wie die Sucht. „Es braucht also etwas ganz Großes, Wichtiges und Wertvolles, um die Sucht abfallen zu lassen wie ein vertrocknetes Blatt“. Auch die Rolle des in einer erfolgreichen Therapie zu neuem Leben erwachten inneren Kindes wurde thematisiert. Er verglich die Sucht mit einer „eifersüchtigen Geliebten, die mich fest umklammert“. Und entwarf das befreiende Gegenmodell, das auch im Vortragstitel Eingang fand. „Wie wäre es, eine andere Bewegung auszuprobieren?“, so der Oberarzt. Will heißen: statt in der engen Umklammerung der Sucht zu verharren, im ureigensten Rhythmus zur eigenen Musik und ganz bei sich selbst zu tanzen! Tanzen mit Gott, mit anderen Menschen, mit der Natur, Tanzen zur Musik meines Lebens, statt zielbewusst zu greifen und zu klammern. „Die entscheidenden Dinge im Leben kosten nichts“, sagte der Referent und erhielt abschließend lange Beifall.

Anschließend genossen die Besucher das gemeinsame Essen, interessante und vielfältige Mittagsangebote, die Gottesdienste und den zwanglosen gemütlchen Austausch.



**ANITA METZLER-  
MIKUTEIT**  
Freie Mitarbeiterin  
Kommunikation



**ANNETTE SCHERER**  
Fachbereich  
Kommunikation

**Die Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten oder Drogen zieht sich quer durch alle Bevölkerungsschichten. Doch für viele ist Sucht noch immer ein Tabuthema. Bei den Jahresfesten haben wir einige Meinungen für Sie eingefangen.**

**Ist es besser, über die eigene Suchterkrankung zu reden oder lasse ich es lieber sein – und welche Erfahrungen mache ich damit?**

Ich gehe offen mit meiner Suchterkrankung um, weil ich mich nicht verstecken möchte. Freunde, Familie und Arbeitskollegen wissen Bescheid. Damit habe ich gute Erfahrungen gemacht und erfahre auch Verständnis in der Öffentlichkeit. Meine Freunde helfen mir, auf Partys nicht zum Alkohol zu greifen. ■

Ich gehe sehr offen mit meiner Suchterkrankung um und bin dabei immer wieder erstaunt, wie oft ich auch um Rat gefragt werde von Menschen, die eine Abhängigkeit bei Angehörigen befürchten. Ich hatte in meiner Therapiezeit eine Mitpatientin in meiner Gruppe, die rückfällig geworden ist, weil nur der Ehemann und sonst niemand wusste, dass sie abhängig war. Gleichzeitig war es auch für meinen Mann und meine vier Kinder wichtig, mit anderen darüber zu reden. ■

Fremden gegenüber halte ich mich bedeckt. Bekannten sage ich es, wenn mir Alkohol angeboten wird. Es muss nicht alles an die große Glocke gehängt werden, es gibt bestimmt noch immer große Vorbehalte gegenüber süchtigen Menschen. ■

Je nach Umgebung oute ich mich, jedoch unterschiedlich tief. Ich stehe zu meiner Abhängigkeit, ohne es jedem auf die Nase zu binden, nach dem Motto „nicht jeder ist die ganze Wahrheit wert“. Ich bin seit 27 Jahren rückfallfrei und abstinent glücklich. ■



# BLICK VON AUSSEN

## REALISTISCHE ZIELE SETZEN

Seit vielen Jahren begleite ich Klient/innen während der sechs- bis zwölfmonatigen ambulanten Nachsorgebehandlung an den Psychosozialen Beratungsstellen Ravensburg und Wangen. Während dieser Zeit haben wir die Möglichkeit, die während der Therapie begonnenen Veränderungsprozesse unserer Klienten zu beobachten und mit nachzuvollziehen. Wir erhalten im Verlauf Rückmeldungen darüber, welche Erfahrungen die Klienten dabei machen und welche Widerstände ihnen begegnen, sowohl eigene wie auch die des sozialen Umfeldes. Unsere Erfahrungen, wie die Klienten mit ihrer Suchterkrankung in der Öffentlichkeit umgehen, sind vielfältig. Wer während seiner Therapie gelernt hat, seine Suchtkrankheit zu akzeptieren und eine klare Abstinenzentscheidung getroffen hat, kann selbstverständlich und authentisch mit seiner Sucht umgehen. Er entwickelt mit der Zeit ein gutes Gespür dafür, wo es passend ist, sich als Suchtkranker zu outen und muss sich nicht groß „verkopfen“, wie er sich

verhalten soll. Wem es gelingt, die Sucht als Teil von sich zu akzeptieren und zu integrieren, der kann auch selbstbewusst damit leben. Je selbstverständlicher jemand Alkoholfreies konsumiert, umso selbstverständlicher geht auch die Umgebung damit um. Nachfragen erübrigen sich, und Äußerungen sind meist geprägt von Anerkennung. Wer offen damit umgeht, dass er suchtkrank ist und eine Therapie gemacht hat, erhält am meisten Unterstützung, Anerkennung und Lob von seiner Umgebung.

Unsere Erfahrung zeigt, dass diese Klient/innen die besten Erfahrungen und Fortschritte machen, die eine möglichst große Veränderungsmotivation – schon für die Reha – mitbringen und bereit sind, an ihren Lebensumständen aktiv etwas zu verändern und ihre Angelegenheiten zu regeln. Entscheidend sind die Veränderungen. Sowohl im Umgang mit sich selbst wie auch mit anderen, dem sozialen Umfeld. Hierzu gehören auch das Meiden des bishe-

rigen alkoholfreudigen Umfeldes und der Aufbau neuer Beziehungen. Auch der dringend empfohlene Besuch einer Selbsthilfegruppe wirkt hier unterstützend. Die Chancen auf eine dauerhafte Veränderung erhöhen sich zudem, wenn Angehörige möglichst frühzeitig in den Veränderungsprozess mit einbezogen werden können und die entsprechenden Angebote für Angehörige nutzen. Auch Angehörige brauchen Zeit, um Veränderungen mittragen zu können und aus der oft eingenommenen Co-Rolle auszuweisen. Bei der Arbeitssuche machen die Klienten, die offen mit ihrer Sucht umgehen, oft positive Erfahrungen. Allerdings sollte der offene Umgang damit auch von der Situation und der Umgebung abhängig gemacht werden. Wer an seinen angestammten Arbeitsplatz zurückkehrt, erlebt in der Regel sehr positive Rückmeldungen. Klienten kommen oft mit vielen guten Vorsätzen aus der Reha zurück. Dann im Alltag und mit Wiederaufnahme der Arbeit findet sich nicht mehr die notwendige Zeit dafür und man fällt in den alten Trott zurück. Deshalb ist es manchmal besser, sich weniger und realistische Ziele zu setzen und diese dann auch im Alltag umzusetzen.

Eine wichtige Aufgabe der Nachsorge ist, die Klienten daran zu erinnern, was sie sich vorgenommen haben und welche Veränderungen für sie wichtig und notwendig sind, um abstinent leben zu können. Als ganz zentral erscheint hierbei die Achtsamkeit und das Erkennen von Gefahren, in alte Verhaltensmuster und damit in den alten Trott zurück zu verfallen. Wichtig ist, Veränderungen beizubehalten und weiter zu verstärken und so eine zufriedene Abstinenz zu erlangen.



Foto: Anita Metzler-Mikuteit



**MICHAELA PUOFF-LUGER**  
Dipl.-Pädagogin  
Suchttherapeutin (VDR)

# ICH WÜSSTE KEINEN SCHÖNEREN BERUF DR. KLAUS-DIETER LEHMANN GEHT IN DEN RUHESTAND

**Ziemlich genau 29 Jahre und sechs Monate hat sich Dr. Klaus-Dieter Lehmann an den Fachklinikern Höchst und Ringgenhof der Zieglerschen Suchthilfe mit großem Engagement in die Therapie von abhängigkeiterkrankten Menschen eingebracht. Am 30. Juli dieses Jahres hat sich der Facharzt für Innere Medizin, Psychotherapie, Suchtmedizin und Rehawesen in den Ruhestand verabschiedet. Und nimmt sich wenige Tage vor dem offiziellen Abschied trotz vollem Terminkalender Zeit für ein Gespräch.**



„Ich wüsste keinen schöneren Beruf“, sagt der 63-Jährige spontan und lässt die Jahrzehnte Revue passieren. Seine Berufswahl würde heute genau so ausfallen wie damals, als er sich nach einem freiwilligen sozialen Jahr für das Studium der Humanmedizin an der Medizinischen Fakultät in seiner Heimatstadt Tübingen entschloss. Den erkrankten Menschen bestmöglich zu helfen, ihnen zuzuhören, sie dort abzuholen, wo sie stehen – das sind für ihn auch nach so vielen Jahren erfüllende Momente. Wenn etwa ehemalige Patientinnen und Patienten an den Jahresfesten von ihren Lebenswegen nach Abschluss der Therapie erzählen. Auch das sind kostbare Momente. Und auch von denen

gab es viele. Schließlich durfte er diese besonderen Begegnungen in diesem Jahr zum 30. Mal miterleben – eine stattliche Zahl. „Das waren jedes Mal Höhepunkte im Jahreslauf“, erzählt der Mediziner, der seine Facharztausbildung im Krankenhaus Bietigheim absolviert hat. „Die Gründe, warum die Männer und Frauen nach Therapieende abstinent geblieben sind, waren manchmal ganz andere, als man zunächst vermutet hätte“, so Dr. Lehmann. Zu Beginn seiner Tätigkeit im Jahr 1988 arbeitete er noch ein halbes Jahr lang mit dem damaligen Leiter Dr. Eberhard Rieth zusammen. In seinem Rückblick wird auch deutlich, wie sehr sich die grundlegenden Strukturen verändert haben. Nicht nur mit Blick auf die Patienten, die damals in einem vergleichsweise hohen Maße – oftmals über Generationen übertragene – Kriegstraumata aufwiesen und denen anfangs eine Regelbehandlungszeit von einem halben Jahr zustand. Bei Drogenabhängigen waren es sogar neun Monate. „Heute hat knapp die Hälfte einen Migrationshintergrund und damit verbundene Traumata“, weiß Dr. Lehmann. Daraus würden auch neue Problemstellungen resultieren. „Das Team muss die Therapie immer wieder neu erfinden“, so Dr. Lehmann.

■ Eine visionäre Frage:

Wird es möglicherweise irgendwann eine Welt ohne Abhängigkeitserkrankungen geben?

In absehbarer Zeit, so Dr. Lehmann, wohl eher nicht. Dazu sind – nicht zuletzt – aktuell viel zu viele höchst heimtückische Suchtmittel auf dem Markt, die problemlos und für wenig Geld zu bekommen sind. „Abstinenz muss man sich jeden Tag erarbeiten“, davon ist der Facharzt überzeugt. Es gelte unter anderem, etwas für sich zu finden, was dieses „mächtige Gefühl“, das mit dem Suchtmittelkonsum einhergeht, ersetzen kann.

Was hat dem Pensionär über all die Jahre die notwendige Kraft gegeben?



Fotos: Anita Metzler-Mikuteit

„Ich habe sie durch meinen Glauben“, antwortet er. Aber auch regelmäßige sportliche Betätigung hat dabei geholfen, immer wieder in die Mitte zu kommen, wieder anzukommen bei sich selbst und den Arbeitstag hinter sich zu lassen. Eine Radtour auf den Höchst oder einen Sprung in den Lengenweiler See – dazu hat er jetzt deutlich mehr Zeit. Die will er auch nutzen. Doch so ganz aufhören möchte er noch nicht. Er wird ein paar Stunden im Monat an der Beratungsstelle in Ulm das dortige Team bei der ambulanten Reha tatkräftig unterstützen. So bleibt trotzdem genügend Zeit für seine Familie. Und für seine Frau Christiane, eine renommierte Künstlerin/Kunsttherapeutin mit immer neuen bundesweiten Projekten und Ausstellungen. Wertvolle, nicht wiederkehrende Zeiträume, die er insbesondere als junger Vater von drei Söhnen nicht hatte. „Das bereue ich schon sehr, dass damals so wenig Zeit blieb“, so Dr. Lehmann, der deshalb zufrieden beobachtet, dass es die nachfolgenden Generationen anders machen wollen, es ein gänzlich neues Bewusstsein gibt.



**ANITA METZLER-MIKUTEIT**  
Freie Mitarbeiterin

## DOPPELDIAGNOSE

**Nachdem wir in der Ringboten-Ausgabe Nr. 1/2017 die Abteilung „Sucht und Psychose“ an der Fachklinik Ringgenhof vorgestellt haben, wollen wir im Folgenden als Ergänzung das Thema „Doppeldiagnose“ detaillierter in den Fokus nehmen. Senada Schmidt, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Oberärztin an der Fachklinik Ringgenhof, erläutert im Interview die wesentlichen Faktoren.**

■ **Frau Schmidt, die Diagnostizierung und Differenzierung einer Psychose scheint aufgrund ihrer Komplexität nicht so einfach zu sein? Es gibt zum Beispiel auch Depressionen mit psychotischen Symptomen. Oder psychosenahe Symptome. Welches sind – kurz gefasst – die Hauptmerkmale einer Psychose?**

**Senada Schmidt:** Bei einer psychotischen Störung können Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Verhalten eines Menschen so stark verändert sein, dass der Betroffene jeglichen Bezug zur Realität verliert. Sie hören zum Beispiel Geräusche oder Stimmen, die andere Anwesende nicht hören können oder sind überzeugt, von jemandem kontrolliert, verfolgt oder bedroht zu werden. Das emotionale Erleben ist bei Psychosen stark reduziert, wechselhaft oder erscheint von außen als unpassend. Oftmals ist Angst vorherrschend, die zum Beispiel dadurch zustande kommt, dass der Betroffene sich verfolgt fühlt.

■ **Welches sind weitere mögliche Symptome?**

**Senada Schmidt:** Ebenfalls möglich sind Trugwahrnehmungen im Bereich des Sehens, Fühlens, Schmeckens oder Riechens. Auch können bizarre Überzeugungen vorhanden sein, zum

Beispiel, im Kontakt zu Außerirdischen zu stehen oder eine berühmte Persönlichkeit zu sein. Sehr oft ziehen sich Menschen mit einer psychotischen Störung massiv aus ihrem sozialen Umfeld zurück, beschäftigen sich mit schwer nachvollziehbaren Ideen und Fragestellungen, fühlen sich schuldig, beobachtet, beziehen alles auf sich und sind in ihrer beruflichen und privaten Leistungsfähigkeit stark eingeschränkt. Einerseits können verschiedene Suchtmittel, meistens Drogen, aber auch Alkohol psychotische Symptome hervorrufen oder gar dazu führen, dass eine psychotische Erkrankung ausbricht. Andererseits – im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung – haben Patienten mit Schizophrenie ein erhöhtes Risiko, an Substanzmissbrauch oder Substanzabhängigkeit zu erkranken.

■ **Es liegt also eine Doppeldiagnose vor, wenn zur Suchterkrankung eine weitere psychiatrische Diagnose hinzu kommt?**

**Senada Schmidt:** Eine Doppeldiagnose liegt vor bei gleichzeitigem Auftreten von zwei oder mehreren psychiatrischen Störungen oder Persönlichkeitsstörungen, einschließlich einer oder mehrere Formen der Suchtstörung. Im engeren Sinne spricht man von einer Doppeldiagnose, wenn eine Kombination aus psychiatrischer Störung mit psychotischen Symptomen und einer oder mehreren Suchtstörungen vorhanden ist.

■ **Von grundlegender Bedeutung ist eine psychiatrische, psychotherapeutische und sozialtherapeutische Behandlung, die Hand in Hand gehen muss. Wie würden Sie die Therapie-Erfolge einschätzen?**

**Senada Schmidt:** Um gute Therapieerfolge zu erreichen, ist zunächst und in den meisten Fällen eine medikamentöse Behandlung notwendig, um die psychosespezifischen, biologisch begründeten Störungen im Botenstoff-

system des Gehirns auszugleichen und eine notwendige psychische Stabilität zu erreichen. Die Dauer der medikamentösen Therapie und die Dosierung der Medikation sind je nach Schweregrad der psychischen Erkrankung unterschiedlich (so viel wie nötig, so wenig wie möglich). Die sogenannten Neuroleptika oder Antipsychotika haben heutzutage in der Regel nur wenig unerwünschte Nebenwirkungen. Oft ist auch eine antidepressive medikamentöse Behandlung notwendig.

■ **Wie steht es um die Abhängigkeitsgefahr bei der Einnahme solcher Medikamente?**

**Senada Schmidt:** Wir behandeln ausschließlich mit Medikamenten, die kein Abhängigkeitspotenzial haben. In allen Fällen ist eine Strukturierung des Alltags, der Aufbau von positiven Aktivitäten und Kontakten, die Entwicklung von hilfreichen Verhaltensweisen zur Bewältigung von Stress und Belastungen, Umgang mit Suchtdruck sowie Aufrechterhaltung einer Motivation zur längerfristigen Abstinenz sehr sinnvoll. In dieser Kombination ist es dann gut möglich, weitere Episoden mit psychotischen Symptomen zu verhindern und eine gute Lebensqualität zu erreichen.

■ **Ein wichtiges Ziel ist es vermutlich, für die Patienten einen weitestmöglich gesicherten Platz auf dem Arbeitsmarkt zu finden?**

**Senada Schmidt:** Ja, und es ist sogar durchaus möglich, dass unsere Patienten im Anschluss auf dem ersten Arbeitsmarkt einen Arbeitsplatz finden. Das bekommen wir etwa über Gespräche bei den Jahresfesten mit, oder wenn die Patienten sich mal telefonisch oder per Mail bei uns melden. Auch wenn wir kleine Brötchen backen müssen, sind die Chancen, dass die Patienten nach der Therapie ein gutes Leben führen können, groß. Im vergangenen Jahr wurden mehr als die Hälfte unserer Patienten



Bild: Patient Ringgenhof

arbeitsfähig entlassen. Einige konnten in einer Werkstätte für behinderte Menschen eine leichte Tätigkeit und damit auch eine gute Tagesstruktur finden.

■ **Von großer Bedeutung scheint auch die Psychoedukation zu sein, also die detaillierte Aufklärung der Patienten über ihre Erkrankung...**

**Senada Schmidt:** Ja, das ist wirklich von großer Bedeutung. Bis zum Reha-Beginn waren viele Betroffene aufgrund von Einschränkungen durch Suchtmittel und eine akute psychotische Symptomatik oft gar nicht in der Lage, diesbe-

zügliche Informationen aufzunehmen und auch zu verstehen. Das bringt oft ein Gefühl der Erleichterung, wenn der Patient seine Erkrankung versteht, sie einordnen kann und lernt, damit richtig umzugehen.

■ **Wo sehen Sie die Ursachen, dass der Bedarf an Behandlungsplätzen stetig wächst?**

**Senada Schmidt:** In letzter Zeit sehen wir hier immer mehr jüngere Männer, die mit diesen Diagnosen therapeutische Unterstützung brauchen. Das liegt aus meiner Sicht auch an den sogenannten

neuen Drogen, wie etwa Designerdrogen oder sogenannten Kräutermischungen, an die man problemlos und für relativ wenig Geld rankommen kann. Deren teils fatale Wirkungen werden oft unterschätzt. Deshalb ist ja auch die Prävention so wichtig. Vor allem an den Schulen ist es ein absolutes Muss. Und auch die Eltern sollten viel stärker über die Gefahren aufgeklärt werden.



Das Interview führte:  
**ANITA METZLER-MIKUTEIT**  
Freie Mitarbeiterin im  
Ringbotenredaktionsteam

**Herr M.** ist ein 36-jähriger Patient, der schon im Aufnahmegespräch über das Hören von Stimmen berichtet, die unter Stress und vorwiegend abends vorkommen, die ihn beleidigen und beschimpfen. Außerdem habe er noch leicht vorhandene Konzentrationsschwierigkeiten und gelegentlich Schlafstörungen. Herr M. hat viele Jahre Cannabis und Amphetamine konsumiert, Alkohol eher gelegentlich. 2012 habe er unter Konsum von sogenannten Badesalzen die ersten psychotischen Symptome in Form von akustischen Halluzinationen (Stimmenhören) bemerkt und zuerst versucht, die Symptome mit Alkohol zu „behandeln“. Die Psychose habe sich jedoch oft am nächsten Tag verstärkt. Es sei durch den Konsum zu vielen entschuldigenden Fehlzeiten gekommen. Er habe aufgrund der Psychose mehrmalig die Arbeit abgebrochen und sei heimgefahren. Die Psychose habe bei ihm Ängste ausgelöst. Arbeitskollegen hätten sein Arbeitsverhalten als Blaumachen gedeutet. Sein Arbeitsplatz ist noch erhalten. Er möchte nach der Therapie wieder seinen Beruf ausüben.

**Herr O.**, 49 Jahre alt, hat seit vielen Jahren eine Alkohol- und Tabakabhängigkeit. Darüber hinaus ist von einem Benzodiazepinmissbrauch auszugehen. Er bewohnt alleine eine Mietwohnung und lebt seit 2014 von einer BU-Rente. Herr O. ist finanziell ausreichend abgesichert und leidet seit etlichen Jahren an einer Angststörung. Er habe Angst, auf der Autobahn zu fahren. Außerdem habe er einen Kontrollzwang mit Zwangsgedanken. Vor fünf Jahren wurde noch eine bipolare Störung diagnostiziert. Er habe damals anfangs eine manische Episode gehabt mit Größenwahnideen, hohen Geldausgaben und gesteigerter Stimmung, habe sich ein neues Auto gekauft und mit zwei Partnerinnen gleichzeitig eine Beziehung geführt. Auf diese Phase folgte eine depressive Phase mit Suizidgedanken. Aufgrund seiner psychischen Erkrankungen hat er schon mehrere stationäre psychiatrische Behandlungen gehabt. Nach sechzehn Wochen Reha-Therapie in unserer Klinik gelang es Herrn O., sich in seiner Abstinenzfähigkeit weiter zu stärken und seine Rückkehr in sein altes Umfeld durch Knüpfen von Hilfenetze aufzubauen.

## LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN!? UNZULÄNGLICHKEIT

**Humor ist die Begabung eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Diese engere Auffassung ist in der sprichwörtlichen Wendung „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ ausgedrückt, die dem deutschen Schriftsteller Otto Julius Bierbaum (1865–1910) zugeschrieben wird .**

Was im Gehirn passiert, wenn wir einen Witz verstehen und lustig finden, können Forscher schon ziemlich gut beschreiben. Man kann dabei unterscheiden zwischen Regionen, die eher am Lachen, also an der emotionalen Reaktion, beteiligt sind, und solchen, die wir für das Verständnis eines Witzes benötigen. Jedes Lachen geht mit Aktivität im motorischen Kortex einher: Insgesamt werden rund 80 Muskeln bewegt! Erfreulicher Nebeneffekt: Zehn bis fünfzehn Minuten herzhaftes Lachen am Tag bringen im Jahr einen Gewichtsverlust von durchschnittlich zwei Kilogramm, hat Studienleiter Maciej Buchowski von der Vanderbilt University festgestellt. Für die positiven Gefühle, die wir dabei empfinden, sind mehrere Hirnbereiche zuständig: die Amygdala, die häufig auch als Gefühlszentrale des Gehirns bezeichnet wird, Bereiche im Mittelhirn, die auf Belohnung reagieren, und frontale Areale, denen eine Rolle beim bewussten Erkennen und Benennen eines Gefühls zugeschrieben wird. Zu Letzteren zählen die Insula, der untere frontale Gyrus und der vordere zinguläre Kortex.

Wenn wir hingegen einen Witz verstehen, wird ein weit verteiltes Netzwerk von Arealen im Frontal-, Mittel- und



Kleinhirn sowie im Schläfen- und Scheitellappen aktiv. Natürlich sind diese Gebiete auch bei vielen anderen Leistungen aktiv, etwa bei der Verarbeitung von Sprache. Einige Areale nutzen wir ebenfalls, wenn wir uns an eigene Erlebnisse erinnern oder über uns selbst nachdenken.

Worüber wir lachen können, passt zur „Inkongruenztheorie“ des Humors. Demnach finden wir Dinge lustig, die uns überraschen und unseren Erwartungen widersprechen. Dies ist nur möglich, wenn wir – gelenkt durch unsere Erfahrungen – eine Erwartung haben, die durch die Pointe ausgehebelt wird. Auch „soziale Hirnareale“ sind an der Humorverarbeitung beteiligt. Gerade Bereiche an der Grenze zwischen Schläfen- und Scheitellappen spielen eine große Rolle für die Fähigkeit, sich in an-

dere Personen hineinzusetzen. Dies wiederum spricht für Theorien, die die Bedeutung des Humors für soziale Interaktionen betonen. Selbst Hirnregionen, die eher mit dem Empfinden von Belohnung zu tun haben, sind beim Verstehen von Witzen aktiv – ein Argument für die von Sigmund Freud vertretene „Katharsistheorie“, nach der Humor dazu dient, gestaute Energien freizusetzen, so dass man sich wieder ausgeglichener fühlt. Soviel vorweg.

Aber ist Lachen nun wirklich gesund? Die Meinung, Humor und Lachen seien gut für die Gesundheit, hält sich hartnäckig. Allerdings können die Studien, die diese Volksweisheit belegen wollen, nur sehr dürftige Resultate präsentieren. Eine gute Nachricht gibt es aber doch laut Rod A. Martin: Obwohl die Wissen-

## LICHKEITEN MIT HEITERER GELASSENHEIT BEGEGNEN



© Nejron Photo - Fotolia.com

schaft bis jetzt nicht eindeutig belegen konnte, dass Humor gut für die Gesundheit ist, konnte sie auch das Gegenteil nicht beweisen. Martin beschreibt vier Erklärungsansätze, die benutzt werden, um einen eventuellen Zusammenhang zwischen Humor und Gesundheit zu erforschen:

### Erster Ansatz:

Die gesundheitsförderliche Wirkung von Humor beruht auf physiologischen Veränderungen in unserem Körper, die durch Humor und Lachen hervorgerufen werden: Die Muskeln werden bewegt und entspannt, Atmung und Blutkreislauf werden angekurbelt, schmerzstillende Endorphine und Anti-Stress-Hormone werden ausgeschüttet und das Immunsystem wird gestärkt.

### Zweiter Ansatz:

Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit stammen von positiven Gefühlen. Diese erhöhen die Schmerztoleranz, stärken das Immunsystem und haben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem. Für diesen Erklärungsansatz ist Lachen gar nicht vonnöten. Das wichtige hier ist die positive Lebenseinstellung (Zufriedenheit, Fröhlichkeit, Optimismus).

### Dritter Ansatz:

Humor hat auf indirekte Weise einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit, da er die negativen Effekte, die Stress auf unseren Körper hat, abfängt. Menschen, die eine humorvolle Einstellung zum Leben haben, können besser mit stressigen Situationen umgehen. Für diesen Erklärungsansatz sind Humor und Lachen außerhalb von Stresssituationen unerheblich. Die verschiedenen Humorstile werden hingegen in Betracht gezogen, da manche von ihnen (z. B. der selbstabwertende Humor) einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit haben können, während andere nützlicher sind (z. B. Humor, der uns beim Perspektivwechsel hilft).

### Vierter Ansatz:

Die Menschen benutzen Humor effektiv in zwischenmenschlichen Beziehungen (z. B. in Konflikten, um angespannte Situationen zu entspannen). Dadurch bekommen sie mehr Unterstützung aus ihrem sozialen Umfeld, was sich wiederum positiv auf ihre Gesundheit auswirkt.

Das einzige einheitliche **Ergebnis** in den von Martin referierten Studien ist: Wenn Leute lustige Filme anschauen, dann steigt ihre Schmerztoleranz und die Schwelle für ihr Schmerzempfinden.

Eine Studie von Zweyer et al. (2004) hat dieses Resultat noch verfeinert: Für den schmerzlindernden Effekt ist Lachen gar nicht nötig. Die betreffende Person muss sich nur amüsieren. Andere Studien (z. B. Kerkkänen et al., 2004) hatten weniger erfreuliche Ergebnisse, nämlich dass eine positive Grundeinstellung und viel Humor sogar negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Wer optimistisch aufs Leben blickt, der geht anscheinend sorgloser mit seiner Gesundheit um und leichter Risiken ein (raucht öfter, ist eher übergewichtig usw.).

Svebak et al. (2004) haben herausgefunden, dass Menschen mit mehr Humor nicht unbedingt gesünder sind, aber dass ihre eigene Einschätzung ihrer Gesundheit besser ist, d. h. sie fühlen sich gesünder als Menschen mit weniger Humor.

Lassen Sie uns den letzten Gedanken aufgreifen und vielleicht sogar zu unserer Maxime für künftiges Denken und Tun machen, so dass wir möglicherweise tatsächlich der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit begegnen können.

Sollten Sie diesbezüglich bei sich noch Trainingsbedarf sehen, darf ich Sie ganz herzlich zu unserem **diesjährigen Ehemaligentreffen am 30. September in die Tagesreha nach Ulm** einladen, wo Frau Knak uns auf eine Entdeckungstour in Sachen Humor mitnehmen wird und ganz sicher kein Auge trocken bleibt.

Viel Spaß beim lachenden Kalorienverbrennen.



**DR. ANNETT HÖSE**  
Chefärztin  
Tagesrehabilitation Ulm

## SCHACHMATT AM 50. GEBURTSTAG



**„Entweder ich bringe mich um oder ich tue was!“ Dieser Gedanke schwirrte Claudia K. an ihrem 50. Geburtstag durch den Kopf. Eigentlich hatte sie diesen besonderen Tag ganz groß mit Freunden feiern wollen und dafür auch im Vorfeld schon einiges eingekauft. Darunter einige Flaschen Hochprozentiges. Doch dann war sie schwach geworden. Wieder einmal. Hatte tagelang durchgetrunken und den gesamten Alkohol in wenigen Tagen selber geleert. An ihrem Geburtstag fühlte sie sich so elend, dass sie die gesamte Feier absagen musste und Selbstmordgedanken hatte. „Das war schon sehr hart“, erinnert sie sich.**

Weil die alleinerziehende Mutter ihre Kinder und ihre Katzen nicht alleine zurücklassen wollte, kam ein Freitod für sie nicht in Betracht. Sie entschied sich für die zweite Variante: Ich tue was. Ihr Hausarzt hat damals sofort reagiert und ihr den Weg in eine Sucht-Reha geebnet. „Gott sei Dank!“ sagt sie heute.

Das alles ist inzwischen acht Jahre her. „Ich war zu der Zeit schon etwa 20 Jahre abhängig von Alkohol und Zigaretten“, erzählt sie. Immer wenn der Alltag schwierig wurde – und das war bei der allein erziehenden und voll im Beruf stehenden Mutter immer öfters der Fall – habe sie sich einen Wein zum Abschalten geholt. Unter der Woche trank sie nur abends, an den Wochenenden auch tagsüber. Immer wieder hat sie sich vorgenommen: Heute trinke ich nichts! Und dann doch wieder zur Flasche gegriffen. „Ich bin damals irgendwie an meinem eigenen Ehrgeiz ein Stück weit zerbrochen.“ Irgendwann erkannte sie selbst: Ich habe ein Suchtproblem. Ich bin alkoholabhängig.

Als ihr Hausarzt ihr das erste Mal vorschlug, eine Sucht-Reha zu machen, hat sie abgelehnt. „Das konnte ich mir damals noch nicht vorstellen“, erinnert sie sich.

Dann kam der Zeitpunkt, an dem sich ihr Suchtproblem nicht mehr verbergen ließ. „Meine Chefin kam auf mich zu und sprach mich darauf an. Aber ich hab’s vehement abgestritten“, erzählt sie. Und die Fassade aufrechterhalten bis zum besagten 50. Geburtstag.

Dann ging alles sehr schnell. Zur Entgiftung kam sie in eine Klinik. „Das ging erstaunlich gut“, erinnert sie sich. Anschließend kam sie in die Fachklinik Höchsten und danach in die Tagesreha Bodensee-Oberschwaben. „Anfangs war es sehr schwer für mich. Ich hatte große Ängste und immer wieder den Wunsch, einfach nur wieder heimzufahren.“ Geholfen habe ihr in dieser Phase der Kontakt zu einer anderen Patientin, mit der sie auch heute noch in engem Kontakt steht. „Wir haben die gleiche Wellenlänge, und der gemeinsame Austausch hilft uns beiden. Sie ist für mich die engste Freundin und ein Ersatz für eine Selbsthilfegruppe. Das ist allerdings sehr untypisch, denn eine Selbsthilfegruppe ist nach der stationären Therapie zumeist unerlässlich.“

Heute denkt sie gerne an ihre Reha-Zeit zurück: „Die Therapeuten gaben jedem das Gefühl, wichtig zu sein. Das tat so gut!“ Noch heute bewundere sie die Therapeuten, die immer wieder so viel Kraft und Herzblut in Therapie und Patienten reinsteckten.

„Die Reha war eine tolle Zeit! Wir hatten ja alle das gleiche Problem, und wir durften jeden Tag Neues kennenlernen. Damals habe ich für mich eine neue Ausdrucksform gefunden, nämlich das Batiken.“

Sehr profitiert habe sie auch von der ambulanten Entlassform in der ganztägig ambulanten Tagesreha Bodensee-Oberschwaben in Ravensburg. Dort konnte sie langsam wieder im Alltag ankommen. „Für mich war das optimal. Denn bei einer stationären Reha ist man wie unter einer Glasglocke und der Bruch kommt oft, wenn der Alltag wieder losgeht“, sagt sie.

„Ich stehe heute zu meiner Sucht und rede auch offen darüber – auch im Geschäft. Es ist mir zwar immer noch peinlich und ich schäme mich irgendwie. Aber dann sage ich mir, dass es rum ist, dass ich’s besiegt habe und dass ich darauf sehr stolz sein kann. Seit April 2009 habe ich keinen Tropfen Alkohol mehr getrunken“, erzählt Claudia K. heute, acht Jahre nach ihrer Reha in der Suchthilfe der Zieglerschen. „Man muss sich selber verzeihen und sich mit dieser Krankheit annehmen“, empfiehlt sie. Denn so richtig werde man den Alkohol und sein Gefährdungspotenzial nie wieder los, wenn man einmal suchtkrank war.

Was möchte sie anderen Hilfesuchenden zurufen? „Trau dich, tu was!“ sagt eine, die diesen Weg selber gegangen ist.



**ANNETTE SCHERER**  
Fachbereich  
Kommunikation

Lieber Leser, liebe Leserin,

im letzten Ringboten und bei den Jahresfesten haben wir Sie gebeten, an unserer Umfrage teilzunehmen. Es ist uns nach wie vor ein Anliegen, auf Ihre Interesse eingehen zu können. Leider hielt sich die Resonanz in Grenzen. Nichts desto trotz möchten wir Ihnen die Ergebnisse nicht vorenthalten.

All denen, die sich Zeit genommen haben, an der Umfrage teilzunehmen danken wir recht herzlich. Gerne berücksichtigen wir in den kommenden Ausgaben Ihre Vorschläge und versuchen, diese nach Möglichkeit umzusetzen. Schauen Sie bei Gelegenheit schon einmal auf unsere Homepage. Dort finden Sie unter <http://www.zieglersche.de//suchthilfe/portal.html> die aktuellste Ausgabe des Ringboten als PDF zum Herunterladen.

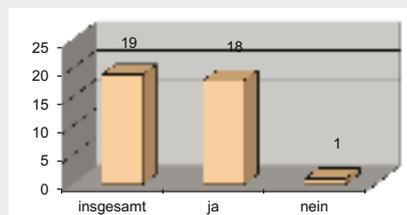
Ihr Redaktionsteam

Die Auswertung im Überblick:

1. Gefällt Ihnen das Layout des Ringboten?

Wenn nein, was gefällt Ihnen nicht?

- Format • Papier



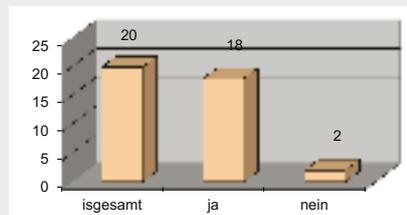
2. Treffen die redaktionellen Beiträge auf Ihr Interesse?

Wenn ja, welche Bereiche gefallen Ihnen besonders gut?

- Neuigkeiten / Informationen zum Thema Sucht und den Einrichtungen • Erfahrungsberichte • Neues von Deuss

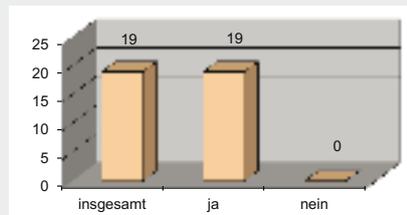
Wenn nein, welche Themen sollten Ihrer Meinung nach aufgegriffen werden?

- Etwas zum Lachen oder Schmunzeln • mehr sachlichen Input • Mehr Erfahrungsberichte



3. Sind Sie der Meinung, der Ringbote sollte weiterhin in Form eines Magazins erscheinen?

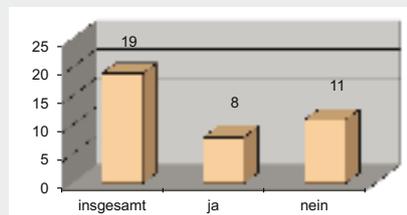
Wenn nein, welche Erscheinungsform würden Sie sich wünschen?  
PDF per Mail oder zum Herunterladen



4. Wäre für Sie eine Reduzierung der Ringbotenausgaben auf drei pro Jahr denkbar?

Wenn nein, warum nicht?

- Regelmäßige Auseinandersetzung mit dem Thema, Motivation, stetige Impulse • Spendenaufruf • Aktualität der Infos



**Positives Feedback** gab es neben der Aufmachung mit Schrift, Bild und Farbigkeit vor allem für den Inhalt, wie Fachbeiträge von Therapeuten (z.B. Resilienz) und Beiträge ehemaliger Patienten, Infos über aktuelle Themen und Entwicklungen im Bereich der Suchthilfe und Behandlungskonzepte von Suchterkrankungen. Besonders beliebt sind die Literaturempfehlungen auf den Seiten „Neues von Deuss“.

**Negatives Feedback** gab es hingegen nur wenig, z. B. könnte eine Kostenersparnis durch ein kleineres Format und dünneres Papier erreicht werden. Teilweise wird eine einfachere Ausdrucksweise / Sprache gewünscht.

## PROTOKOLL DER MITGLIEDERVERSAMMLUNG

### Protokoll der Mitgliederversammlung des Förderkreises der Suchtkrankenhilfe der Ziegler-schen e.V. am 17. Juni 2017 in der Kirche am Weg in der Fachklinik Ringgenhof.

Zur Mitgliederversammlung wurde ordnungsgemäß im Ringboten eingeladen. Bei der Mitgliederversammlung waren 19 Personen anwesend.

#### Top 1 Begrüßung

Jürgen Ziegele begrüßt alle Anwesenden zur Mitgliederversammlung

#### Top 2 Verabschiedung des Protokolls vom 18. Juni 2016

Da nach der Veröffentlichung keine Einwände kamen, wird das Protokoll der Sitzung vom 18.06.2016 wie vorgelegt verabschiedet

#### Top 3 Jahresbericht 2016

Die Spendeneinnahmen im Jahr 2016 betragen 42 362,71 Euro. Wie im Kassenbericht ersichtlich, wurden verschiedene Projekte für die Patienten unterstützt. Bei der Bezahlung für die Prüfung durch Curacon sollte nochmals geklärt werden, ob die Kosten eventuell auch von den Ziegler-schen oder der

Suchthilfe übernommen werden können. Herr Oelhaf vom Rechnungswesen der Ziegler-schen hat uns mitgeteilt, dass dies nicht möglich ist, da dem Förderkreis wegen seiner rechtlichen Selbständigkeit die Prüfung in Rechnung gestellt werden muss. Der Abend der Begegnung kam auch in diesem Jahr in den beiden Kliniken gut an. In den Gruppen ging es um viele Fragen, etwa, wie es nach der Therapie weiter geht. Für die Gewinnung neuer Mitglieder fanden regelmäßige Besuche von Förderkreis-Vorstandsmitgliedern statt, in denen über die Arbeit des Förderkreises informiert wurde.

#### Top 4 Kassenbericht

Der Kontostand des Förderkreises betrug am  
01.01.2016: 42 239,61 Euro  
31.12.2016: 52 096,53 Euro  
Spendeneingang 2016: 42 362,71 Euro  
Ausgaben 2016: 32 697,62 Euro  
Angeschafft wurden Fahrräder für die Adaption Oberschwaben, Gartenliegen für den Badestrand und die Patientenhäuser in der FK Ringgenhof, ein Computer für die Tagesreha Ravensburg, eine Spülmaschine für die Patientencafeteria auf dem Ringgenhof.  
Es gab Zuschüsse für erlebnispädagogische Projekte, die Ralligenfreizeit, für den Druck und die Herausgabe des Ringboten, für den Spiele- und Computerraum und für die Patientenbibliothek. Der Kassenbericht kann nach Absprache im Förderkreisbüro eingesehen werden

#### Top 5 Kassenprüfung durch die Wirtschaftsprüfung Curacon

Nach dem abschließenden Ergebnis unserer auftragsgemäßen Prüfung aufgrund der Bücher, Schriften und sonstigen Unterlagen des Förderkreises der Suchtkrankenhilfe der Ziegler-schen e.V. sowie der uns erteilten Aufklärungen und Nachweise entsprechen die Buchführung und der Jahresabschluss zum 31.12.2016 den Grundsätzen einer ordnungsgemäßen Rechnungslegung.

#### Top 6 Beschlussfassung / Kassenprüfung Curacon

Bei der Mitgliederversammlung muss der Beschluss gefasst werden, dass wir der Firma Curacon den Auftrag für die Kassenprüfung für das laufende Jahr geben können.  
Die Mitgliederversammlung beschließt einstimmig, dass die Firma Curacon den Auftrag zur Kassenprüfung vom Förderkreis für das Jahr 2017 erhält.

#### Top 7 Feststellung Jahresabschluss / Entlastung des Vorstandes und der Kassiererin

Der Vorstand und die Kassiererin werden einstimmig mit Eigenenthaltung entlastet.  
Die Entlastung führte das Mitglied Foti-Richard Viziotis durch.

**Top 8****Ringboten eventuell nur dreimal jährlich**

Im Ringboten 2/2017 gab es einen Fragebogen, wie sich die Mitglieder den Ringboten in Zukunft vorstellen könnten. Die Fragebögen liegen auch am Jahresfest aus. Der Förderkreisvorstand ist nach wie vor der Meinung, dass es vier Ausgaben geben soll, er schlägt vor, dass die Seitenzahl eventuell reduziert werden könnte.

**Top 9****Ausblick 2017**

Der Förderkreis wird wieder, wie in den letzten Jahren, die verschiedenen Einrichtungen besuchen, da uns die Nähe zu den Patienten sehr wichtig ist. Aus den Einrichtungen gibt es schon Anfragen wegen neuer Projekte, wie die Gestaltung des Außenbereiches der Cafeteria in der FK Ringgenhof und ein Beachvolleyballfeld für die FK Höchsten.

**Top 10****Instandhaltung Kapelle Höchsten**

Es kam ein Anfrage über Franz Mayer an den Förderkreis, ob wir uns bei den Renovierungsarbeiten der Kapelle auf dem alten Höchsten beteiligen könnten. Die Kapelle wurde 2011 an das Referat Seelsorge der Zieglerschen abgegeben. Da laut Satzung die Aufgabe vom Förderkreis die Unterstützung der laufenden Patienten sein soll, wurde in

der Mitgliederversammlung und bei der Vorstandssitzung einstimmig beschlossen, dass wir dieses Projekt nicht unterstützen werden und die Adressen der Förderkreismitglieder dafür nicht zur Verfügung stellen.

**Top 11****Sonstiges**

Es gab eine Anfrage, ob im Ringgenhof auch ein Beachvolleyballfeld möglich wäre. Dies ist wegen der vielen Kleintiere in der Nähe vom Ried nicht möglich, da eine Umzäunung gebaut werden müsste, welche so teuer wäre wie ein Beachvolleyballfeld.

**Top 12****Wünsche und Anträge:**

Wünsche und Anträge liegen keine vor.

**Wenn innerhalb von vier Wochen nach Erscheinen des Ringboten 3 kein schriftlicher Widerspruch beim Vorstand eingegangen ist, gilt das Protokoll als genehmigt.**

Wilhelmsdorf, 20.06.2017



**ANNI KÖSER**  
Protokollantin

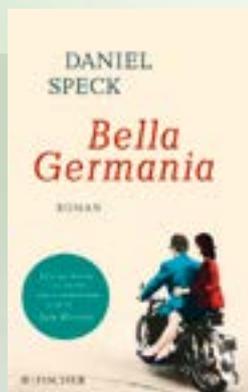
Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Kurzurlaub über Pfingsten in der Toskana bot Zeit, um sich in neue Literatur zu stürzen. Aber natürlich auch, um Landschaft, Kultur und Kulinarik mit der Familie zu genießen. Hier nun meine Anregungen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen. Wenn auch Sie Anregungen zu Büchern oder Veranstaltungen haben, dann schreiben Sie an: [deuss.peter@zieglersche.de](mailto:deuss.peter@zieglersche.de) oder rufen einfach an: Telefon 07503/92 01 58.



Ihr Peter Deuss

**Bella Germania**  
**Von Daniel Speck**  
**Fischer Verlag**  
**Taschenbuch 14,99 Euro,**  
**Kindle Edition 12,99 Euro**

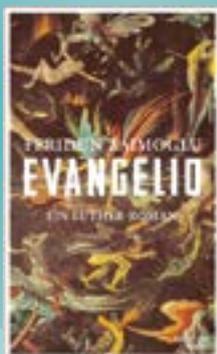


Eine junge Frau begegnet einem Mann, der behauptet, ihr Großvater zu sein. Damit beginnt eine Geschichte, die über drei Generationen geht und in die Orte München, Mailand, Neapel und Selina führt. Gleichzeitig ist es ein Stück Zeitgeschichte und erzählt von italienischen Gastarbeitern, die in den 60er Jahren nach Deutschland kamen, um Arbeit zu finden.

Einmal angefangen, wird man regelrecht in die Geschichte hinein gezogen und erlebt Bella Italia und Bella Germania im Heute, Gestern und Vorgestern.

**Evangelio: Ein Luther Roman**  
**Von Feridun Zaimoglu**  
**Kiepenheuer & Witsch Verlag**  
**Gebundene Ausgabe 22 Euro, Kindle 18,99 Euro**

Oh, dachte ich, das kommt ja passend. Zum Luther-Jubiläum nun auch ein Luther-Roman. Doch Vorsicht. Wer sich diesem Werk widmet, taucht ein ins 14. Jahrhundert und wird konfrontiert mit einer Zeit, die so ganz anders ist als unsere, sowohl inhaltlich wie auch sprachlich. Hier eine Kostprobe: „Ich folg den tiefen Radfurchen, ich acht darauf, dass ich nicht stolper und in die Kanalarinne tret. Ich acht darauf, nicht unter den Abtrittserkern zu laufen, es schießen die Menschen zu jeder



Zeit, ich seh blanke Ärsche zwischen Himmel und Erde. Es wird im Glockenturm geläutet, ich sprech das Vater unser, das muss reichen. Ich seh Frauen mit Witwenbuckel hasten, ich seh Pfaffen hetzen, als wären sie Beute der Verdammnis. Die Kerle haben den Wolfshunger, sie staunen mich an, ich würd gern die kranke

## BUCHVORSTELLUNG

*sengende Glut in ihren Augen löschen. Gott ist außerhalb, darin ist seine Majestät. Der Teufel ist verstrickt, darin ist seine Kleinheit. Jeder Stümper, Wurzelgräber und Spielmann gibt sich als Weisen von Sachsen aus. Bescheißer in allen Winkeln. Wer ist ein Feind, wer will Luther brechen? Weil ich überall Heimtücke vermut, fall ich fast über spielende Kinder“.*

Martin Luther, Professor in Wittenberg, ist auf Befehl des Kurfürsten von Sachsen in Gewahrsam genommen worden. Auf der Wartburg stellt er sich seinen größten Anfechtungen und übersetzt die Bibel. Der Roman ist kraftvoll in Sprache und Bildern und wer genügend Geduld aufbringt, um der Sprache Herr zu werden, erlebt diese Zeit in neuer Dimension.



**Gegen Vorurteile. Wie du dich mit guten Argumenten gegen dumme Vorurteile wehrst**

**Von Nina Horacek und Sebastian Wiese**  
**Czernin Verlag, Taschenbuch 18,90 Euro, Kindle 14,99 Euro**

Die beiden Journalisten haben ein Buch zur Stunde geschrieben. Im Speziellen geht es um Flüchtlinge, den Islam, die EU und am Rande auch ums Leben im Allgemeinen. Aussagen wie „Ausländer kosten mehr als sie bringen“, „Ausländer sind viel krimineller als wir“, „Asybewerber kriegen alles, wir nichts“, „Die EU schikaniert uns mit sinnlosen Verboten“, „Bei den Nazis war nicht alles schlecht“ ..... werden hier aufgenommen und durch Fakten in ein anderes Licht gerückt. Mit Erklärungen und Beispielen gibt das Buch kluge Antworten auf wichtige Fragen und lädt damit zum Nachdenken und Überdenken ein.



**Wir sehen uns am Meer**  
**Von Dorit Rabinyan**  
**Kiepenheuer & Witsch Verlag,**  
**gebundene Ausgabe 19,99 Euro,**  
**Kindle 17,99 Euro,**  
**Taschenbuch 10,99 Euro**

Die Israelitin Liat und der palästinensische Maler Chilmi lernen sich in New York kennen und lieben. Eine Liebe, die im Heimatland nicht möglich gewesen wäre. Beide wissen, es ist

## BUCHVORSTELLUNG

eine Liebe auf Zeit, denn Liat wird wieder nach Tel Aviv zurückkehren. Aber Liebe lässt sich nicht einfach so abstellen, und die Herkunft wie auch die Perspektivlosigkeit, vermischt mit tiefsitzenden Ressentiments gegenüber der anderen Kultur und des anderen Glaubens, erschweren die Gegenwart. Einige Passagen fand ich sehr schmalzig, und die Autorin verliert sich dann und wann in unnötige Landschaftsbeschreibungen. Trotzdem habe ich das Buch gerne gelesen. Der Titel erschließt sich erst ganz am Schluss.

## KURZ UND GUT



### Willkommen im Paradies

Mit diesem Slogan wirbt die Völklinger Hütte für ihre

Biennale, die vom 9. April bis 5. November täglich ab 10.00 Uhr ihre Pforten öffnet. Das Weltkulturerbe Völklinger Hütte ist das erste Industriekulturdenkmal, das in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen wurde. Zu sehen gibt es unter dem Titel „Urban Art“ Kunst in großer Vielfalt. Und das alles im paradiesischen Garten, der die Hallen des Feuers verbindet. Daneben, für Kinder besonders interessant, bietet das Science-Center multimediale Möglichkeiten, um die Welt von Eisen und Stahl zu entdecken. Wenn Sie ins Saarland fahren, dann schauen Sie vorbei. [www.voelklinger-huette.org](http://www.voelklinger-huette.org)



### The Walther Collection

Was sich erst mal nach Standort London oder New York anhört, befindet sich in Wirklichkeit im beschaulichen schwäbischen Burlafingen. Hier kann man eine der best bestückten Privatsammlungen für

Fotografie und Videokunst entdecken. Schon alleine die Präsentation im weißen, schwarzen und Efeu bewachsenen Haus sind eine Reise wert. Bis September gibt es Fotografien von Otl Aicher zu bewundern (der Piktogramme-Macher, er hat das Piktogramm der Lufthansa entworfen, was wohl jeder kennt). Die Ausstellung ist täglich geöffnet. [www.thewalthercollection.com](http://www.thewalthercollection.com)  
[www.tourismus.ulm.de](http://www.tourismus.ulm.de)



### Das Festival 500 Jahre Reformation

Unter dem Titel „Da ist Freiheit“ geht das Luther-Jubiläumsjahr mit einer Großveranstaltung auf dem Schlossplatz in Stuttgart langsam dem Ende entgegen. Vom 23. bis 24. September gibt es Musik, Theater, Diskussion, Kreativräume, Talk, Gottesdienst, Dance und vieles mehr auf verschiedenen Bühnen rund um den Schloßplatz. Da wird viel geboten zum Sehen, Hören und Mitmachen. Näheres unter [www.da-ist-freiheit.de](http://www.da-ist-freiheit.de)

Alternativ dazu gibt es eine ganz besondere Ausstellung in Wittenberg in der Alten Haftanstalt Berliner Straße. Mit dem Titel „Luther und die Avantgarde, wider dem Stachel“. Dabei geht es weniger um Luther als Theologen, Kirchenpolitiker und Übersetzer, sondern um einen Mann, der frische Impulse eingebracht hat und so auch für eine zeitgenössische Auseinandersetzung Raum bietet. Leider nur noch bis 17. September, falls nicht eine Verlängerung angekündigt wird.

### Umsonst ins Museum:

Fast jede Stadt bietet Kunst für umsonst. Unter [www.berlin.de](http://www.berlin.de) finden Sie jede Menge Angebote, um günstig oder kostenfrei Kunst zu erleben. Schauen Sie auf der Seite unter „Freier Eintritt ins Museum“ und wählen Sie aus. Die Liste ist alphabetisch geordnet.



## ELF FRAGEN AN PFARRER FRIEDEMANN MANZ, GESCHÄFTSFÜHRER DIAKONISCHES WERK RAVENSBURG

Friedemann Manz ist 49 Jahre alt, verheiratet mit Esther Manz, Hochschulpfarrerin in Weingarten, und Vater von drei Kindern. Nach dem Studium der Theologie und Diakoniewissenschaft kam er über Schweningen und Stuttgart nach Ravensburg-Eschach, wo er von 2002–2012 Gemeindepfarrer war. Seit 1. Januar 2013 ist er Geschäftsführer des Diakonischen Werkes Ravensburg.

### 1. Womit können Sie besonders gut entspannen?

Indem ich Klavier spiele. „Musik ist die beste Gottesgabe“ hat Martin Luther einmal gesagt. Das gilt fürs Musik hören und noch mehr fürs Selber-Musik-Machen.

### 2. Was bringt Sie richtig auf die Palme?

Wenn Menschen sich nicht auf die Sichtweisen anderer einlassen können, sondern sich und ihre Sicht der Dinge absolut setzen.

### 3. Wodurch fühlen Sie sich gestärkt, wenn es beruflich oder privat gerade sehr anstrengend ist?

Wenn ich mit anderen meine Anstrengungen und Sorgen teile: mit meiner Frau, meinen Kindern, mit Freundinnen und Freunden, mit Gott im Gebet.

### 4. Mit welchem Ort verknüpfen Sie besondere Erinnerungen?

Mit Rom - da habe ich ein Jahr studiert. Eine traumhafte Stadt. Leider war ich schon länger nicht mehr dort. Ich nehme die „Elf Fragen“ zum Anlass, das mal wieder zu planen.

### 5. Vielleicht möchten Sie uns ein Buch,

### eine CD oder einen Film nennen, etwas, das Sie in den letzten Wochen gelesen, gehört oder gesehen haben und Sie besonders beeindruckt hat?

„Altes Land“ von Dörte Hansen. Ein starkes Buch. Es zeigt, dass Krieg, Vertreibung, Traumaverarbeitung und Heimatsuche nicht nur ein Thema für Syrer und Afghanen sind, sondern Teil der deutschen Geschichte und uns bis heute prägt.

### 6. Was hat die Tätigkeit, die Sie jetzt ausüben, für Sie interessant gemacht?

Das Diakonische Werk Ravensburg bietet vielfältige Arbeitsfelder. Wir können auf aktuelle Herausforderungen, wie z.B. die große Zahl der Flüchtlinge vor zwei Jahren, schnell mit Angeboten reagieren. Weil ich davor schon zehn Jahre in Ravensburg tätig gewesen bin, kannte ich die Region und viele Kooperationspartner, u.a. bei den Zieglerschen. Dieses Netz bereichert meine Arbeit.

### 7. Welche Ihrer Stärken können Sie in Ihrem Beruf besonders gut brauchen?

Verlässlichkeit, zuhören können, Humor.

### 8. Und mit welcher Schwäche stehen Sie sich vielleicht manchmal im Weg?

Es fällt mir schwer, nein zu sagen, wenn Mitarbeiter/innen mit einer guten Projektidee kommen, auch wenn bei allen Beteiligten dafür kaum „Luft“ ist.

### 9. Was wird sich nach Ihrer Einschätzung an der Therapie von suchtkranken Menschen in Zukunft möglicherweise verändern?

Wir müssen schauen, wie wir den Wiedereinstieg in den Beruf gut hinbekommen, allen Rückschlägen zum Trotz.

### 10. Wo sehen Sie Ihren Arbeitsbereich im „Netzwerk der Suchthilfe“?

Wir sind mit unserer Psychosozialen Beratungs- und ambulanten Behandlungsstelle für Suchtkranke und Suchtgefährdete in Friedrichshafen Partner der Zieglerschen und eingebunden in das Netzwerk der Suchthilfe im Bodenseekreis.

### 11. Was wünschen Sie sich für Ihre Arbeit in Zukunft ganz besonders?

Dass wir mit unserer diakonischen Arbeit dazu beitragen, dass ein Geist der Güte sich in unseren Städten und Gemeinden ausbreitet. Mich fasziniert die Vision aus Psalm 85, dass Güte und Treue sich begegnen, Gerechtigkeit und Friede sich küssen. ■